

4/23(土)15:00~17:00

通常稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：小柴コーチ、中根コーチ

欠席/遅刻/早退：加藤さん、井上さん、朴さん/玉木さん/なし

内容

準備運動

ストレッチ

独り技

受け身各種

前方回転受け身の稽古 二人一組

後ろ膝行、回転膝行の稽古 二人一組

前身後進技の稽古 二人一組

一教技の稽古 二人一組

呼吸動作 二人一組

胸突き小手下ろしの稽古 二人一組

ポイント：基本の確認

感想

こんにちは、二年の中根です。この部誌を書いているのは次の日です。今非常に眠いです。しかし、午前中に友達遊びに来るので、それまでに勉強と部活関連のお仕事をやらなければなりません。今日は真面目に稽古の話を書こうと思います。いつも食べ物のことばかり話しているので…昇級の日がちが決まり、来週に準4級と4級どちらも受けさせてもらえることになったので、それに向けて練習を頑張ろうと思います。今日も部活前に教えてもらいました。また、今日の稽古内容は準4級と4級の内容だったので、とても勉強になりました。私は独り技の一教技と、八方技、前身後進技が苦手で、組み技だと胸突き小手下ろしの締めと前方投げが苦手なので、その部分を集中的にカバーしたいと思います。レポートの作成も忘れずにやります。特に私は三田5限が3コマあり、ただでさえ稽古に参加できる時間数が少ないので、自主稽古でしっかりカバーできるよう、先輩方の力もお借りしつつ精進します。あと数行のこっていますが、食べ物のお話でも良いでしょうか…最近食トレをしています。ご飯を食べるとお腹が苦しくなってしまうのが悩みです。昨日はカレーを食べたのですが、欲張りすぎてお腹がはち切れそうになりました。胃を大事にしなければ。ちなみに今日のお昼は大戸屋さんが第一希望です。それでは。

担当：中根榛那